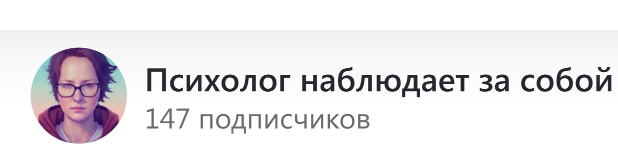


Психолог наблюдает за собой
147 подписчиков
Подписаться

Не надо беспокоиться, надо заботиться.

19 марта 2023

Каждый раз, когда я говорю кому-то, что не надо трястись над своим весом, не надо беспокоиться о размерах своего тела я сталкиваюсь с возмущенной реакцией:

> *Да как так-то? Не заботиться о своем теле! Пустить все на самотёк?*

А ведь я не говорю, что не надо заботиться! Я говорю о том, что не надо волноваться.

Беспокоиться о чем-то и заботться о чем-то, это две совершенно разные вещи, но кажется, люди путают их словно они значат одно и то же.

Может быть дело в том, что слово "забота" в русском языке имеет несколько значений?

Смотрим в толковый словарь Ожегова.

ЗАБОТА 1. Беспокойство, беспокойное, обременительное дело. 2. Мысль или деятельность, направленная на благополучие кого-чего-н. 3.Внимание, попечение, уход.

БЕСПОКОЙСТВО 1. Нарушение покоя. 2.Тревожное состояние.



Как может выглядеть беспокойство и забота, в контексте тела, еды и здоровья?

Забота - это действия, которые направлены на удовлетворение нужд кого-либо здесь и сейчас. Если говорит про тело и здоровье, это будет значить: есть достаточно здоровой еды, давать достаточную и необходимую нагрузку. Слышать, что телу нужно, обращать внимание на то, какая реакция на разные продукты.

В противовес этому, беспокойство будет проявляться как множество хаотичных действий, направленных на приведение тела, здоровья и еды в соответствие с неким образом будущего. Стресс от того, что не получится и есть то самое "беспокойство". Вместо того, чтобы слышать голос своих потребностей, мы будете стремиться заглушать его, ведь вы следуете сценарию, который есть у вас в голове. Беспокойство — это всегда тревога о **будущем**, а значит отсутствие в *настоящем*.

> *Как я влезу в эти джинсы, беспокоимся мы и начинаем диету на сельдерeевом супе.*

Забота требует вашего присутствия здесь и сейчас, она предполагает вопрос: что я хочу, что мне нравится, а что нет. Постоянная связь со своим телом и окружающей средой, взаимодействие с ней.

Беспокойство означает, что большая часть жизни проходит у вас в голове.

В следующий раз, прежде чем тратить время на беспокойство и тревогу, предъявлять требования к "себе в будущем", попробуйте поговорить с собой здесь и сейчас, и сделать себе что-то приятное :)



Комментарии



